Curso completo de

PANADERÍA artesanal 5.

variedad de técnicas

- **batida** burbujeante
- con **claras**
- **norteamericana**
- variante **dulce**

Para probar diferentes recetas y tener éxito en todas.

EVIA EDICIONES

paso a paso TODOS LOS SECRETOS DE LA ELABORACIÓN

ARGENTINA $ 4.90
9 789871 101610 05005
ISBN N° 987-1101-61-9

Staff | Panadería *artesanal*

Fascículo 5 • 2005

Director Editorial | Hugo H. García
Director Comercial | Claudio G. Mieth
Consejo Editorial | Cecilia García Mieth - Hugo H. García

Editora | Cecilia García Mieth
Realización | Pablo Perret

Dirección de Producción | Gastón Guillén
Dirección de Arte | Cecilia García Mieth

Diagramación | Matilde Bossi
Redacción | Verónica Brollo
Corrección | Carola Ocampo
Asistencia | Vanina Quaglini
Fotografía | Ariel Gutraich
Producción Fotográfica | Graciela Boldarín

Administración | Daniela Mieth

Fotocromos | Dot Prepress S. A.
Rocamora 4129. Capital Federal.
Impresión | R. R. Donnelley Argentina S.A.
Ruta Panamericana Km. 36,7
(B1619JWA) Garín • Buenos Aires

Propietario EViA ediciones
Ediciones Visuales Alberdi S.A.
Juan. B. Alberdi 2541 • Pta. Alta • B1636FQI
Tel.: 4797-6210 • Olivos • Buenos Aires • Argentina
www.eviaediciones.com | panaderia@eviaediciones.com

Panadería Artesanal es una marca registrada de **Ediciones Visuales Alberdi S.A.**

Impresa en Argentina en 2005
Precio del ejemplar: Argentina $ 4.90

Prohibida la reproducción total o parcial del material incluido en esta publicación aún mencionando la fuente.
Queda hecho el depósito como marca la ley 11.723

ISBN N° 987-1101-61-9

Distribuidor en Capital | Vaccaro Hnos. Entre Ríos 919, 1er. Piso (1080) Capital Federal • Tel.: 4305-3654/3908

Distribuidor en Interior | D.I.S.A. Pte. Luis Sáenz Peña 1832/6 (1135) Capital Federal • Tel.: 4305-0114/3160

Bolivia | Agencia Moderna. Calle Gral. Acha E-0132 Cochabamba - Bolivia Tel.: 425-0074 amoderna@entelnet.bo
Costa Rica | Europrensa. Las Tunas, Sabana norte Apdo. 324-1299, Pavas, San José - Costa Rica Tel.: 296-5907
Chile | Distribuidora Via Directa S.A. . Riquelme N°840 Santiago - Chile Tel.: (562) 688-7383
Colombia | Distribuidoras Unidas. Transversal 93 # 52-03 - Bogotá - Colombia Tel.: 413-9300 servcliente@disunidas.com.co
Ecuador | Disandes Cdla. La Garzota Mz. 2 Calle 7ma. y Av. Agustín Freire Guayaquil - Ecuador Tel.: 224-7138 televisa@disandes.com.ec
EE.UU. | Spanish Periodical & Book Sales. 2105 NW 102 Ave. Miami. FL 33172 Tel.: 592-3919 info@spanishperiodical.com
México | Distribuidora Intermex. Lucio Blanco 435 Col. San Juan Tlihuaca - México DF Tel.: 5230-9500 msanche7@televisa.com.mx
Panamá | Panamex. Calle W y calle 15 - Parque LeFevre Apdo. 451 Panamá 9 A Tel.: 221-7015/7018 panamex@sinfo.net
Paraguay | Distribuidora Koeti. Montevideo 693 - Asunción - Paraguay Tel.: 44-7724 koeti@conexion.com.py
Perú | Distribuidora Bolivariana. Av. República de Panamá 3535 - Piso 2 San Isidro - Lima - Perú Tel.: 441-2948 cecilia@dibosa.com.pe
Uruguay | Rodesol S.A.. Ciudadela 1416 - Montevideo - Uruguay Tel.: 901-1184 rodesol@adinet.com.uy
Venezuela | Distribuidora Continental. Edificio Bloque de Armas - Piso 9 Final Av. san Martín - Caracas - Venezuela Tel.: 451-2036 gerenciacomercial@dearmas.com

SUMARIO

Amasar y modelar 4

PANES FÁCILES

Masa refrigerada especial 8
Pan de molde de estilo lactal 10
Nido de pancitos 12

PANES

Masa batida para plancha 13
Crumpets 14
Okonami Yaki 16

PANES DULCES

Masa canaria 18
Pastelitos al horno 19
Ensaimadas porteñas 20
Ojales 22

PANES INTEGRALES

Fermento de avena y yogur 24
Pan de avena blanco 25
Pan de avena integral 26

PANES RELLENOS

Cachoris Laksmi 28
Cachoris a la torrallardona 30

LAS FIGURAS CREATIVAS

Cuando hablamos de pan, hablamos de esa alquimia de harina y agua con burbujas de levadura, que con el fuego del horno se transforma en una esponja comestible. También hablamos de hacerlo artesanalmente porque nos produce bienestar y alegría, compartimos estos panes con la familia y amigos. En fin, son panes que nos dan satisfacción en varios sentidos. Entonces hablamos de transformaciones y de nutrición, y los adultos podemos aprender de quienes más saben, los niños, a quienes podemos acompañar sobre su conexión con la vida.

No hay mejor regalo para un pequeño que la oportunidad de crear y modelar sus fantasías, dibujando o modelando arcilla. Es un ejercicio libre y de gran creatividad que culmina en figuras secas que quedan como juguetes por días, sin echarse a perder. En este número damos algunas ideas para iniciar un espacio creativo modelando figuritas, luego puede seguir por horas trabajando con los niños que nos rodean o con ese que llevamos dentro.

Pablo Perret
visite: www.artepan.com.ar

Equivalencias y medidas

Detallamos a continuación algunos conceptos que pueden ayudar a sacar dudas al momento de medir los ingredientes. De todas maneras, esto es siempre una referencia que se puede adaptar a cada receta.

HARINA
La harina no debe estar compactada y es mejor si está cernida.
1 taza ***250 cc***
4 tazas ***1 litro***

MANTECA
Primera opción: derretirla y medirla en cucharadas.
Segunda opción: colocar agua en una jarra de 1 litro, pero sólo hasta la medida de 500 cc. Agregar la manteca fría en pan: si alcanza la medida de 750 cc es porque hay 1 taza de manteca (250 cc). Sacarla y escurrirla.

LEVADURA
Medir con una cuchara sopera, tanto la fresca como la seca.
Prensada: desmenuzar y colocar en la cuchara o en el hueco de la mano (cuando tenga práctica).
10 g de levadura seca = 25 g de levadura fresca

CAPACIDAD DE LAS CUCHARAS Y CUCHARITAS
La equivalencia es aproximada porque el tamaño de las cucharas varía según el modelo.

Las cucharas son soperas y se miden de tres maneras:
1 cucharada al ras
1 cucharada común
1 cucharada colmada
La cucharada común se obtiene de dejar caer lo que se quiere medir sobre ella o cuando al sacar la cuchara de un pote no se cae nada al levantarla con el producto.

CUCHARADITA
Se refiere a la medida de cucharadita de té, un poco más grande que la de café.
1 cucharadita de té = 1/3 de cucharada sopera común
6 cucharaditas de azúcar = 2 cucharadas soperas
1/2 cucharada sopera = 1 y 1/2 cucharadita

GRAMOS DE 1 CUCHARADA DE DIFERENTES INGREDIENTES
1 cucharada de azúcar = 21 g
1 cucharada de harina = 18 g
1 cucharada de miel líquida = 23 g
1 cucharada de aceite = 12,5 g
1 cucharada de manteca blanda = 15 g

REFERENCIAS

COMPLEJIDAD
Expresa la dificultad en tres niveles: si la mano levanta un sólo dedo la receta es fácil, si levanta dos dedos es de dificultad media y si levanta tres dedos es un poco más compleja. A medida que uno va adquiriendo destreza y conocimientos ¡todas las recetas se vuelven fáciles! Éste último es nuestro objetivo con esta revista.

TIEMPO DE ELABORACIÓN
Indica el tiempo real de elaboración, ya que muchos procesos del pan los hace la levadura solita mientras que nosotros nos dedicamos a otra cosa.

TIEMPO TOTAL
Aquí se consigna el tiempo que se necesita desde que obtiene todos los ingredientes hasta que el pan está saliendo del horno. Tener tiempo para amasar nos llena de vida. Hay panes que demoran tres días pero valen la pena por el sabor y porque la espera nos llena de expectativa y dedicación a "eso" que vive en nuestra cocina.

HORNEADO
Acá encontrará el tiempo de horneado y la temperatura del horno.

RENDIMIENTO
Indica el rendimiento de esa preparación de acuerdo a las cantidades de ingredientes pedidos.

AMASAR & MODELAR

La manera de estirar y luego de modelar son los dos puntos que determinan la presentación de sus panes.

COMO ESTIRAR LA MASA PARA HACERLA DELGADA

En esta oportunidad veremos un par de trucos para estirar la masa y envolver, cubrir o realizar pizzas.

LA MASA APLANADA

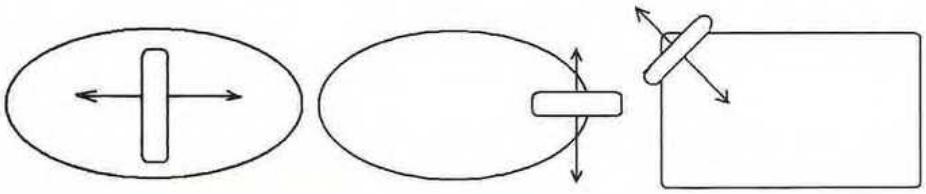
Desde un bollo bien formado, y un poco leudado, primero se aplana con las manos y los puños y luego con la ayuda de un palote para dejarla delgada, es fundamental la mesa bien enharinada. Si la masa se resiste, cúbrala y deje que se relaje un poco por la acción de las levaduras; luego continúe, pasados unos minutos ¡será mucho más fácil extenderla!

HACERLA REDONDA

Aplane en una dirección con el palote (la masa se ovala) rótela un cuarto de vuelta, y al mismo tiempo voltéela para controlar la cantidad de harina en la mesa y continúe rodando el palote hasta la forma redonda.

HACERLA RECTANGULAR

Comience con el ovalo pero ejerciendo más presión en la zona central. Rote 1/4 de vuelta y pase el palote en los extremos más gorditos del óvalo, la masa se acerca a la forma rectangular, termine de acomodar rodando el palote en las puntas en diagonal. Suena fácil pero tiene su arte.



CÓMO ESTIRAR LA PIZZA A MANO

Desde un bollito de 300 g de masa blanca ya bien redondito y leudado sobre la mesa enharinada. Comience haciendo presión en el centro, continúe adelgazando con las puntas de los dedos, siempre del centro a la periferia y deje un bordecito un poco más ancho alrededor. No se preocupe si queda más delgada en algunos sectores, podría estar casi transparente y resistir. Levante la masa y sosteniéndola con el dorso de la mano hágala girar levemente para aflojarla un poco, acomode en la placa y pinte con salsa. Deje leudar y precocine, o si tiene un horno de barro directamente coloque los ingredientes y hornee.

UNA OPCIÓN PARA MODELAR Y JUGAR CON NIÑOS

Dar forma a la masa es una oportunidad de jugar y compartirlo con los niños, les ofrecemos esta fórmula con almidón de mandioca , de consistencia más plástica que la de harina de trigo y con el agregado de huevos y queso se convierte en la masa de los famosos chipá, tan ricos y también modelables en graciosas figuras.

MASA DE CHIPÁ A LA NARANJA

Esta masa de chipá es tradicional del litoral. Se utiliza harina de mandioca, también conocida como "yuca". Esta fórmula lleva menos queso, reduciendo un poco el costo de los ingredientes, y es adecuada para celíacos ya que no contine "tacc" (trigo, avena, centeno o cebada, todos ellos con gluten.

INGREDIENTES

- 1/2 cucharada sopera de sal
- 1 cucharadita de semillas de anís
- 125 g de manteca a temperatura ambiente
- 3 huevos - 125 g de queso criollo (un queso semiduro)
- 1 cucharadita de ralladura de naranja
- 500 g de almidón de mandioca
- Un poco de leche para dar el punto de la masa

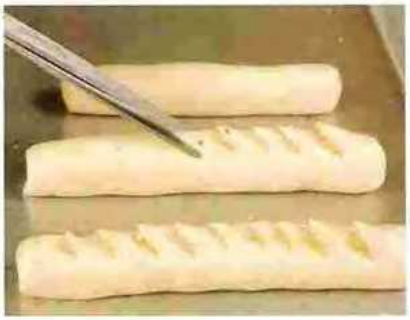
PREPARACION

1. Combine los tres primeros ingredientes en un bol, batiendo para unir y airear la mezcla.
2. Agregue la mitad del almidón y una con los dedos. Agregue enseguida la otra mitad de los ingredientes y trabaje para obtener una masa pareja. Si resulta muy seca, agregue cucharadas de leche hasta obtener una masa brillante y plástica.

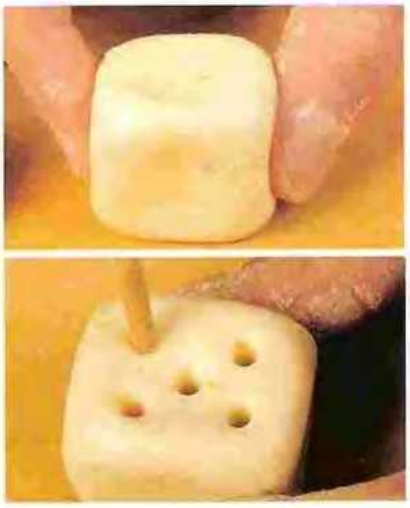
EL PUNTO DE LA MASA

Usted puede observar el punto que más le guste o convenga haciendo pruebas de horneado. Como no necesita leudado, puede cocinar un pancito y en pocos minutos tener la idea de cómo reacciona la masa. Si queda seca es más conveniente para hacer formas decorativas ya que no se infla y mantiene el aspecto con el que se modela, como si trabajara con arcilla. En cambio, si estuviera más húmeda se desarrolla como un pan común, adquiriendo un hermoso aspecto levemente inflado y textura de miga en su interior. En todo caso, como se puede hacer las dos cosas, aconsejo comenzar con el modelado y luego ablandar la masa para hacer los pancitos tradicionales, con forma de bolita.

IBARREÑAS



Dado



Queso

Víbora

Caballito de Mar

Cocodrilo

Tortuga

Pez anémona

Sol

MASA REFRIGERADA ESPECIAL

Este método es algo sorprendente: una masa que comienza con agua hirviendo, pasa la noche en la heladera y al día siguiente nos brinda panes extraordinarios.

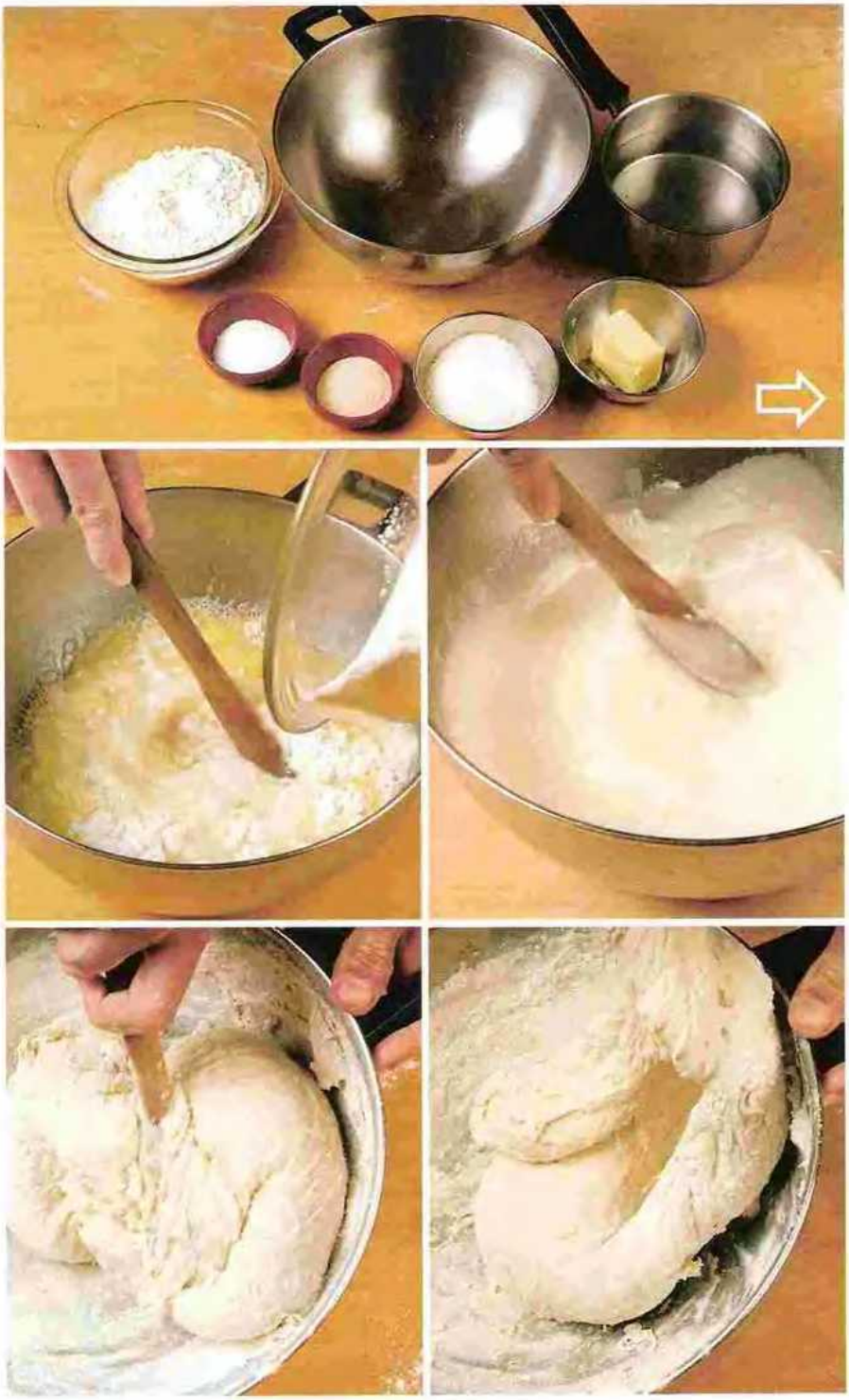
INGREDIENTES

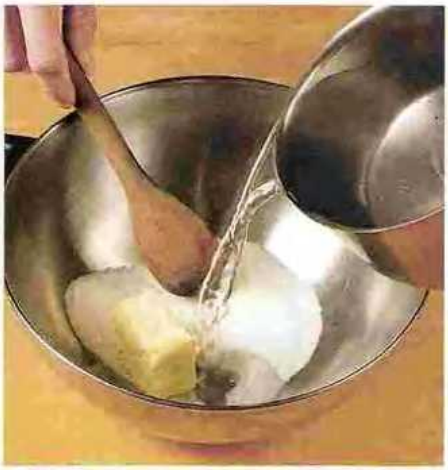
1/3 de taza de azúcar (80 g)
1/3 de taza de margarina o manteca (60 g)
1 cucharada sopera de sal
1/2 litro de agua hirviendo
1 sobre de levadura seca
4 tazas de harina común (800 g, aproximadamente)

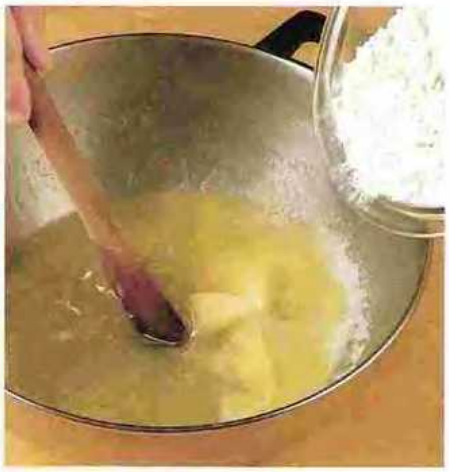
PREPARACIÓN

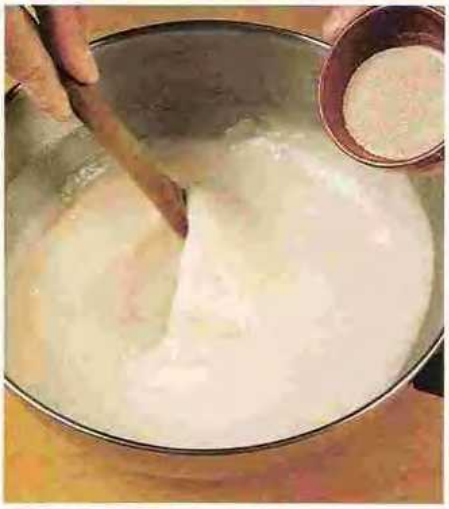
1. Vierta el agua hirviendo en un bol, agregue el azúcar y la margarina. Incorpore 2 tazas de harina y bata para que se forme una mezcla homogénea. Deje entibiar (puede demorar 1 hora). Cuando esté tibia, agregue la levadura seca y, de a 1/2 tazas, incorpore 2 tazas más de harina.
2. Bata bastante porque no se amasa. Cuando incorpore la última 1/2 taza de harina continúe batiendo un poco más. Cubra con un film apretado o introduzca el bol entero en una bolsita y coloque en la heladera hasta el día siguiente.
3. Siga las instrucciones para confeccionar panes de molde, nido de pancitos o bollos medianos.

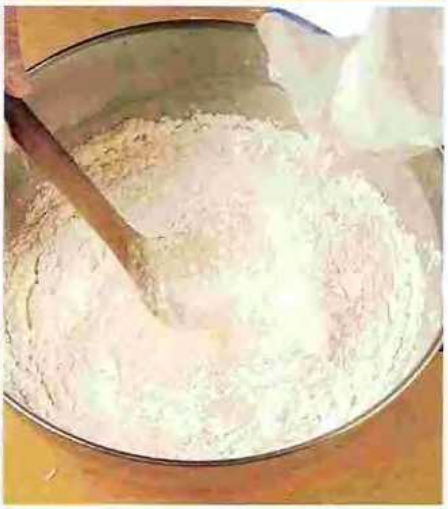
Esta masa combina técnicas y resultan unos panes tiernos de exquisito aroma.









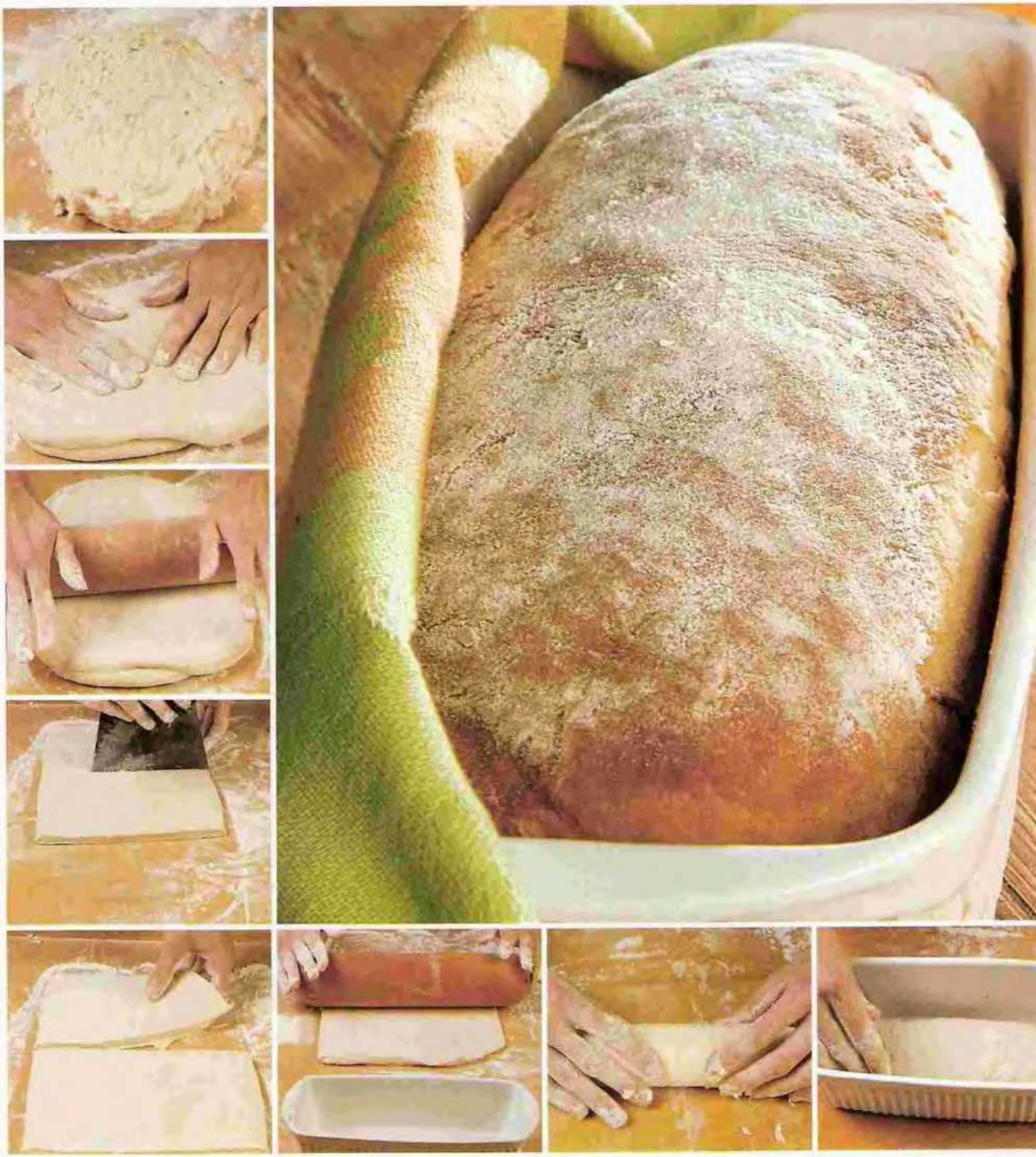


Calor y frío

Esta fórmula se caracteriza por recomer un rango amplio de temperaturas. Al principio con el agua hirviendo trabajamos con temperaturas mucho más altas que en una masa común de pan; entonces una variedad de enzimas que transforman la harina en azúcares están muy activas. Esto produce un sabor dulzón y se convierte luego en miga tierna. Además, la larga fermentación sobre la harina precocida y a baja temperatura da una característica inusual de leudado. Nos sorprende al día siguiente con una masa fría y pegajosa que leuda voluminosa a pesar de todo.

PAN DE MOLDE DE ESTILO LACTAL

Queda excepcionalmente tierno y levemente dulce. Se mantiene húmedo durante varios días y es muy apetecible acompañando el desayuno o formando un sándwich.



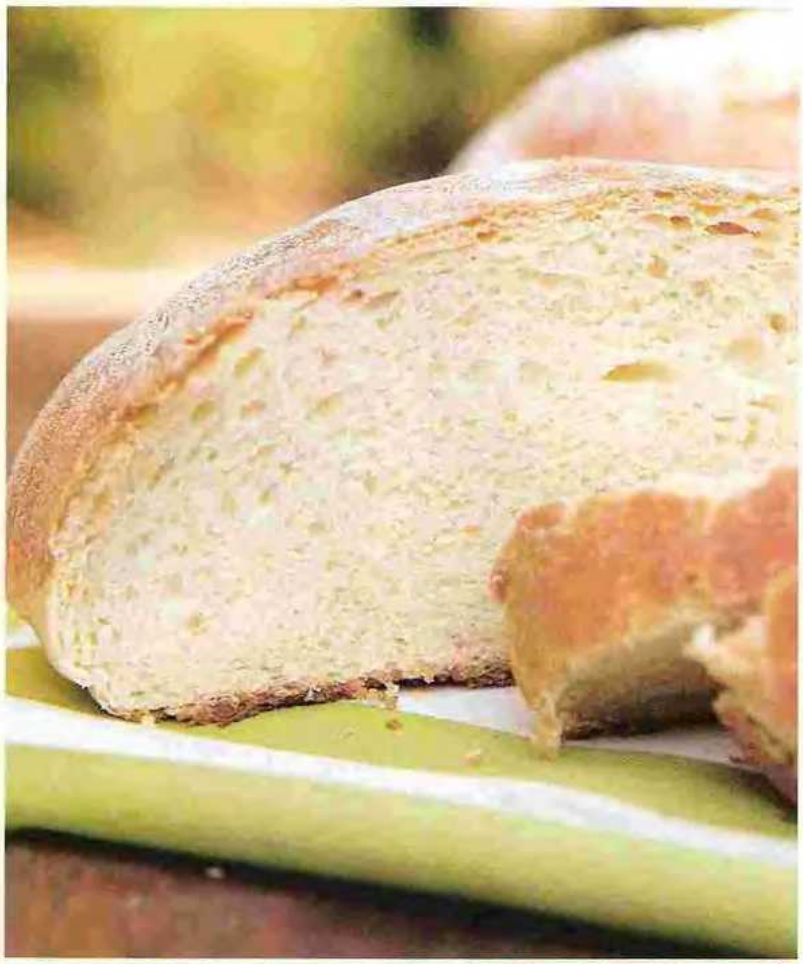
Ingredientes

1 preparación
de masa refrigerada especial.
Un poco de harina
Dos moldes

Preparación

1. Saque la masa del refrigerador, extiéndala en la mesa enharinada con más harina de la que usualmente utiliza. Amase unos segundos hasta que adquiera consistencia espesa; si es necesario, utilice más harina para que no se pegue. Divida la masa en porciones (de acuerdo a su molde); en este caso utilizamos la masa para 2 panes de 700 g.
2. Extienda la masa recién trabajada y forme un rollo bien parejo de la medida del molde, ruede en abundante harina para dejarlo impregnado. Acomode en el molde enmantecado y deje leudar a temperatura ambiente. No trate de apurar el curso del leudado dándole calor porque en él está la gracia del aroma y la textura homogénea. Puede demorar 2 ó 3 horas para llegar a un punto adecuado.
3. Hornee a fuego moderado (190° C) durante 1 hora. Verifique la cocción con el tiempo y el color. Como es un pan húmedo queda muy blando al salir del horno, déjelo enfriar en el molde y, en lo posible, córtelo al día siguiente.

Bollos medianos



Otra opción es confeccionar bollos de 400 g para acompañar las comidas (recalentados enteros antes de servir la mesa), y presentarlos envueltos en tela. Despiden un aroma delicioso y son fáciles de cortar en porciones, arrancando trozos con la mano (símbolo de compartir y de abundancia).

NIDO DE PANCITOS

Pegaditos, tentadores y muy tiernos, estos pancitos quedan unidos, con corteza harinosa arriba y abajo, y miga blanda en los lados.

COMPLEJIDAD

2 HORAS

20 MINUTOS

30 MINUTOS - 220°C

3 DOCENAS

INGREDIENTES

1 preparación de masa refrigerada especial
1/2 taza de harina común
Un poco de manteca para untar las placas

Utensilios

2 moldes de pizza con bordes altos ó 4 de 20 cm de diámetro

PREPARACIÓN

1. Extienda la masa en la mesa enharinada con más harina de la que usualmente utiliza. Amase unos segundos hasta que adquiera consistencia espesa de masa. Si es necesario utilice harina para que no se pegue.
2. Extienda y enrolle la masa formando 1 ó 2 bastones largos de 4 cm de diámetro. Divida en porciones pequeñas y forme bolitas del tamaño de una pelotita de ping-pong (4 cm de diámetro).
3. Ruede las bolitas por harina y acomode en placas redondas enmantecadas, deje espacios para que leuden y se toquen.
4. Cubra con un lienzo y deje leudar a temperatura ambiente durante 1 ó 2 horas. Observe que se hinchen y cubran los huecos.
Hornee durante 30 minutos a fuego moderado a fuerte.
5. Retire del horno y deje enfriar en el molde para poder retirarlos pegados. La misma humedad de los panes se condensa un poco en las paredes y resulta más fácil despegar la pieza entera. Conservados en una bolsa de plástico se mantienen frescos por varios días.

RÁPIDA

Al estar más expuesta la masa refrigerada con temperatura ambiente leuda y alcanza volumen de horneado antes que las formas grandes.

MASA BATIDA PARA PLANCHA

Una masa muy ligera, casi líquida, llena de globos por la acción de la levadura.
Se cocina en plancha y resultan unas esponjas deliciosas de harina de trigo y sin huevo.

INGREDIENTES

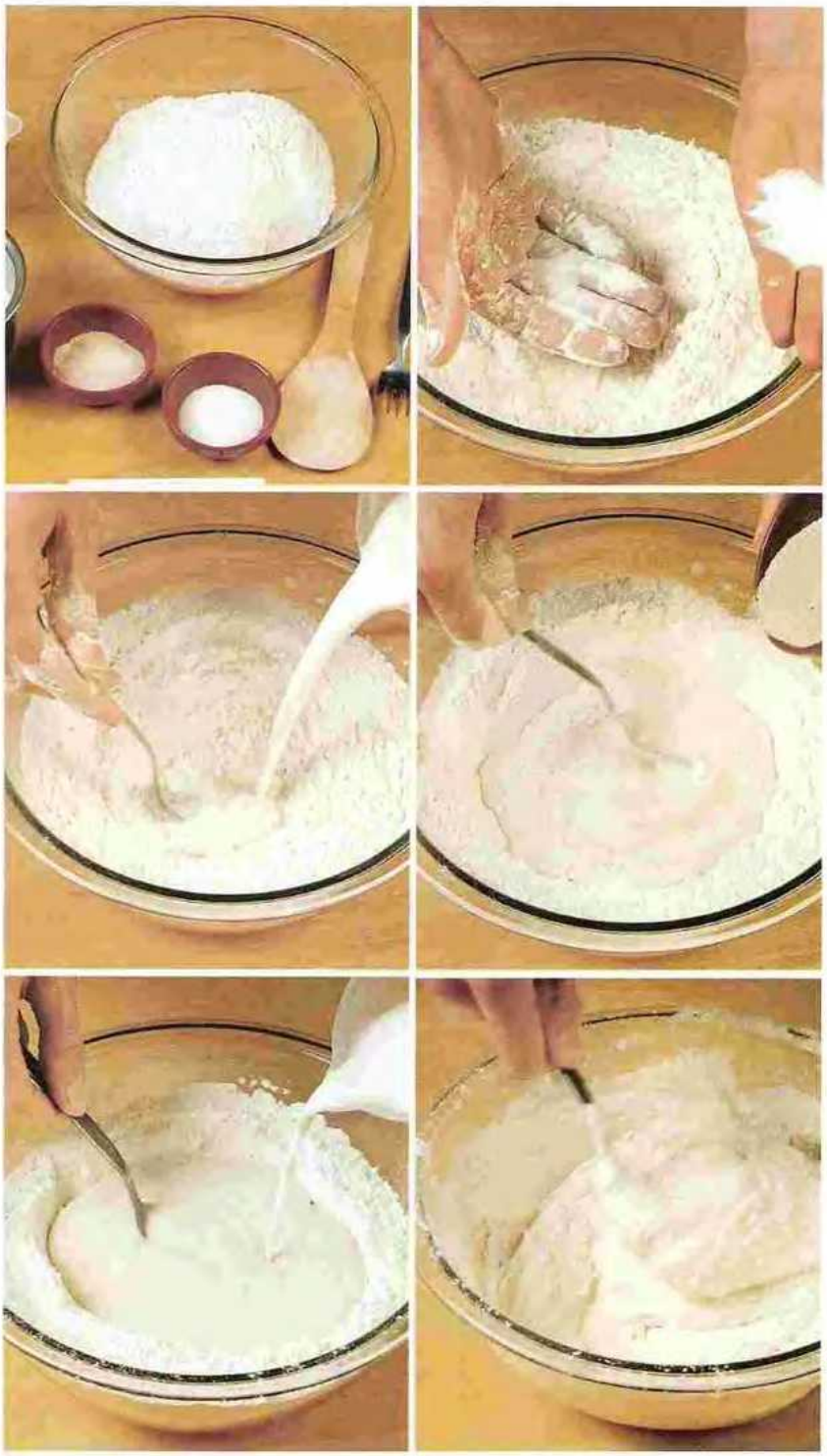
500 g de harina 0000
15 g de levadura seca
600 cc de leche tibia
1 cucharadita de sal

PREPARACIÓN

1. Mezcle en un bol mediano la harina con la sal. Abra un hueco en el centro, vuelque la levadura con la mitad de la leche tibia y bata con un tenedor hasta obtener una crema. Deje descansar durante 20 minutos
2. Agregue el resto de la leche y mezcle con una mano o con cuchara de madera; bata durante 4 minutos con energía para obtener una masa homogénea y elástica. Cubra y deje leudar durante 1 hora.
3. Siga con los pasos que indican las recetas de crumpets ingleses o de tortillas japonesas.

VARIEDADES

A medio camino entre la masa líquida del panqueque y la de los muffins ingleses o los panes batidos, esta masa es rica en levaduras, simple de hacer y fácil de modificar creativamente para hacer variedades saladas y dulces. Haga pruebas con copos o cereales inflados, con harina integral, con frutas secas, con verduras picaditas como nuestro ejemplo de panqueque japonés o con lo que tenga en la heladera. ¡Y de ahí a la sartén!



CRUMPETS INGLESES

Pequeños y esponjosos panes ingleses para disfrutar a la hora del té o para hacer unos tiernos sándwiches.

¡QUE SORPRESA AL ABRIRLO!

COMPLEJIDAD	
90 MINUTOS	
30 MINUTOS	
5-10 MIN - 190° C	
10 PANES	

INGREDIENTES

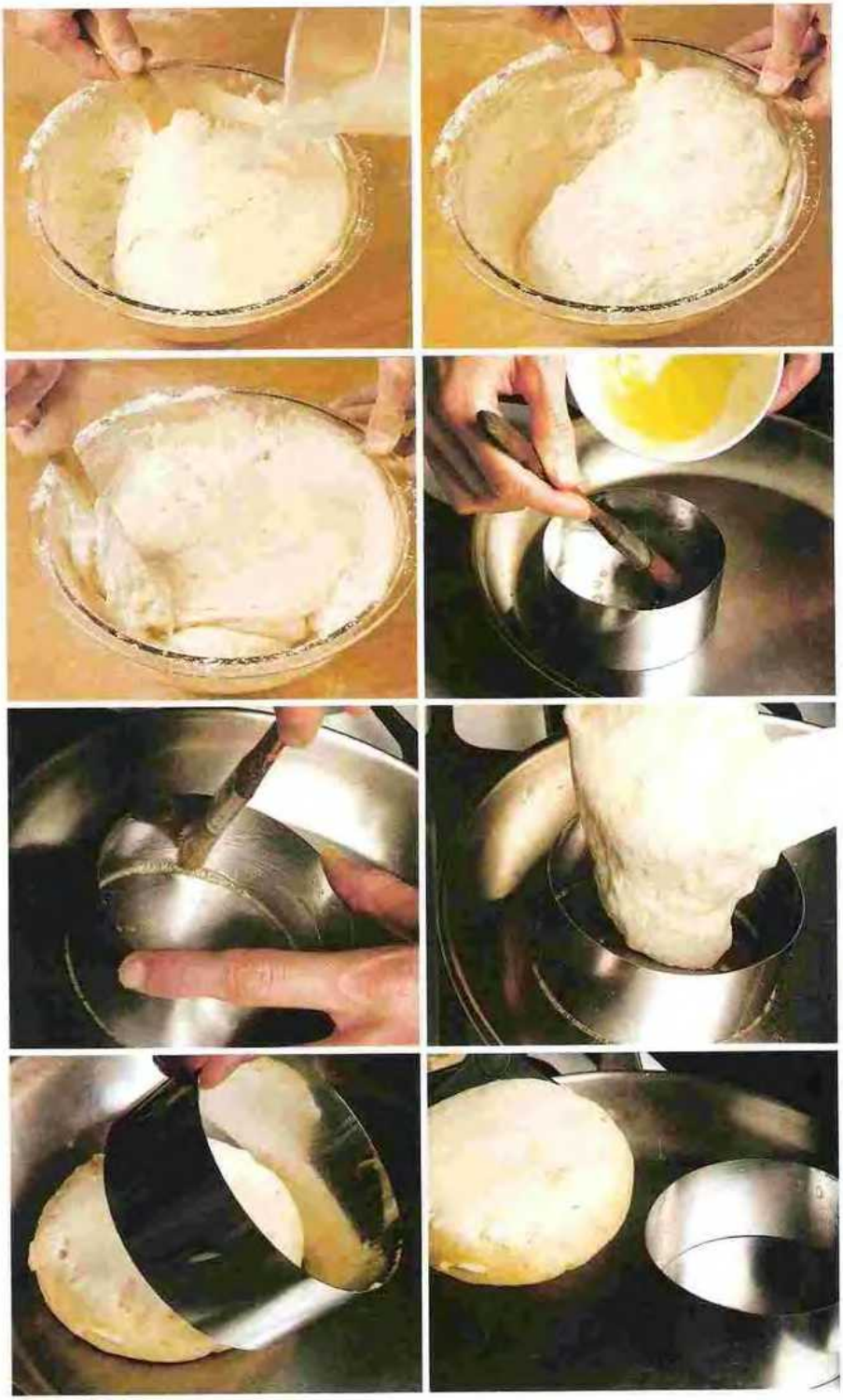
1 preparación de masa batida y reposada
1 cucharadita de bicarbonato de sodio
4 cucharadas de agua
Manteca para untar la plancha

Utensilios

1 plancha lisa o sartén grande de fondo grueso
Cortapastas de empanada o círculos de chapa de 10 cm de diámetro (también se pueden utilizar latitas de atún sin el fondo).

PREPARACIÓN

1. Diluya el bicarbonato en las cucharadas de agua y agregue a la mezcla batiendo unos segundos para unir bien. Deje leudar 1 hora más.
2. Precaliente la plancha o sartén a fuego mínimo (muy bajito), acomode el cortapasta o disco de chapa y unte con manteca.
3. Con un cucharón, vuelque masa hasta 1 ó 1,5 cm en el círculo (de acuerdo al alto que tenga y la consistencia de la pasta). Agregue un poco más de agua si la masa está espesa, debe ser tan floja que se escurra.
4. Deje que se cocine a fuego suave hasta que se vea la masa un poco firme arriba. Puede tomar unos 5 a 10 minutos, quite el círculo y voltee el pancito para terminar de cocinarlo 1 ó 2 minutos más.



OKONAMI YAKI (TORTILLA JAPONESA)

Pequeña tortilla de masa de levadura, sin huevo, con textura liviana y nutrida de verduras picadas. Esta especialidad japonesa se puede sazonar con salsa de soja.

INGREDIENTES

1/2 preparación de masa batida para plancha
1 ají morrón grande
2 zanahorias medianas
2 mazorcas
4 tallos de apio
Pimienta y sal a gusto
Manteca para untar la sartén

Utensilios

1 sartén pequeña (20 cm de diámetro)
1 espátula plástica
1 espátula para levantar y voltear la tortilla

PREPARACIÓN

1. Pique las verduras en cubitos pequeños y desgrane el maíz. Coloque una sartén grande al fuego y coloque las verduras sin aceite para "sellarlas" (se cocinan, se secan un poco y adquieren algunas manchas marrones). Salpimente y deje entibiar (la masa es poco salada, condimente de más para compensar).
2. Vierta las verduras tibias en la masa batida, revuelva y deje reposar durante 30 minutos. Si hace falta, agregue un poco de agua para aflojarla y que se vierta diluida en la sartén.
3. Baje a fuego moderado la sartén pequeña. Cuando esté caliente, unte con un poco de manteca y vierta 1 cucharada grande de masa; desparrame con una espátula mojada en agua para estirar y cubrir el fondo.
4. La masa se inflará alrededor de las verduras, tomando un interesante volumen. Cuando observe apenas firme la cara de arriba, la debe dar vuelta usando la espátula (puede probar a lanzarla, no es difícil lograrlo), y cocine durante 30 segundos o hasta que tome color.
5. Coloque en un plato y cubra para mantenerla caliente. Vaya apilándolas o, si desea utilizarlas frías, apoye las tortillas en una tabla para evitar que se mojen con el propio vapor.

ARTE EN LA COCINA

Podemos incluir en esta masa lo que hay en la heladera, la despensa o la huerta. Con algo de arte e improvisación puede salir una comida muy rica. Todos preguntarán "¿cómo lo hiciste?", y uno suele decir "¡con lo que tenía!". Esta masa recibe bien algas, semillas tostadas, aceitunas picadas, tomates deshidratados, especias y esas puntitas de comida que sobran, recuperándolas de una forma sabrosa y original.

El punto de la masa: *la masa floja no tiene un punto definido, pruebe más firme o más líquida. Sale siempre bien, incluso puede estirarla con caldo de una sopa, suero de yogur o jugos de frutas si gusta una prueba dulce.*

FÁCIL DE HACER A TODA HORA

MASA CANARIA

Una masa dulce que se trabaja con tiempos largos de espera, harina tipo "0000", y resulta muy interesante para facturas. Damos tres ejemplos: ensaimadas, ojales y pastelitos.

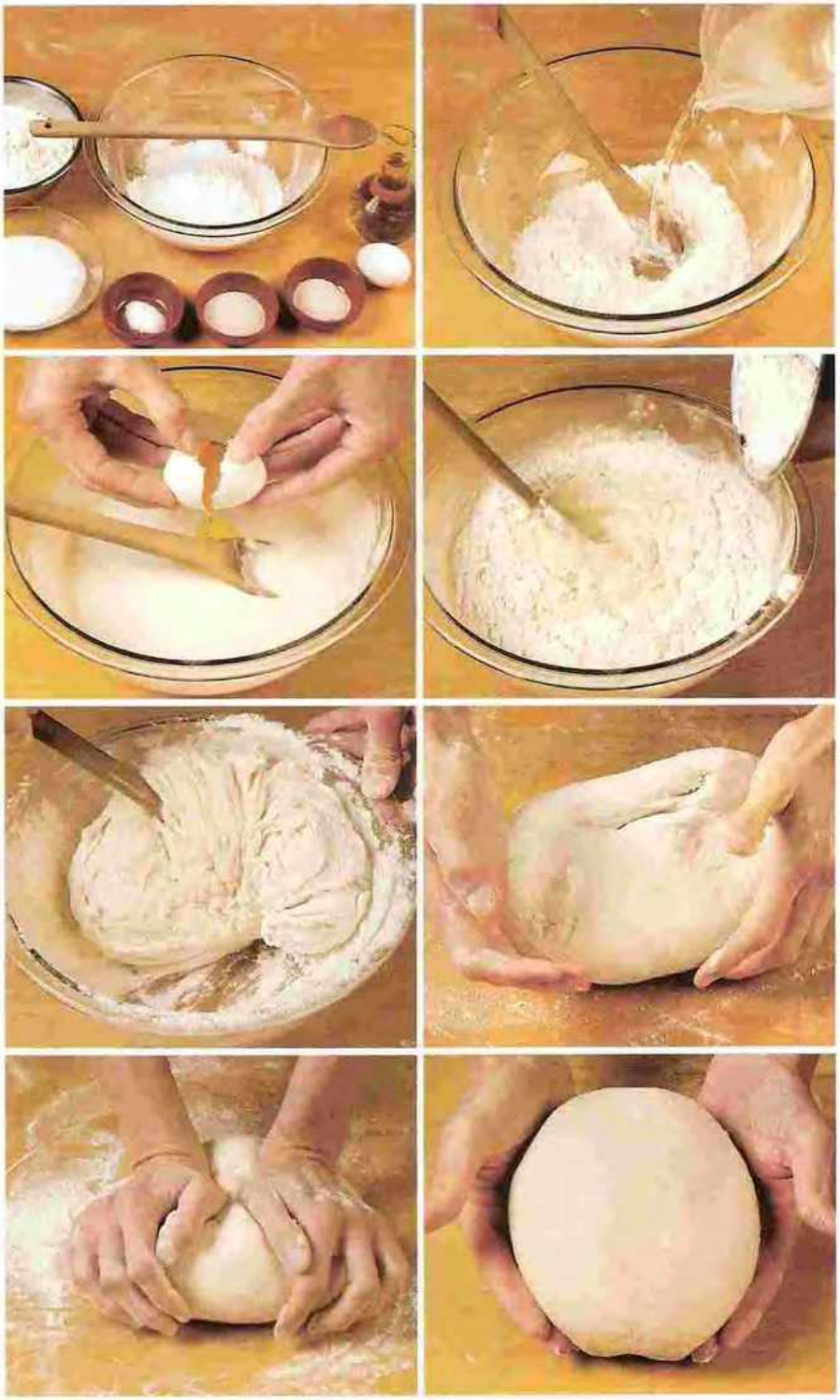
COMPLEJIDAD	
3 HORAS	
25 MINUTOS	
1,5 KG DE MASA	

INGREDIENTES

1 taza de agua
1 cucharadita de levadura (1/2 sobre)
1 taza de harina 0000
200 cc de agua tibia (40° C)
150 g de azúcar
1/2 cucharada de sal fina
1 huevo
1 cucharada de levadura (1 sobre)
1 cucharada de aceite
3 tazas más de harina 0000 para amasar
(en total se utilizan 800 g)

PREPARACIÓN

1. Combine los tres primeros ingredientes en un bol grande, bata unos segundos, cubra si hace frío y deje reposar 1 ó 2 horas. Éste es un cultivo, una esponja que da mayor calidad a la masa.
2. Agregue el huevo, la sal, el azúcar y los 200 cc de agua (verifique temperaturas), algo de harina para espesar y la segunda levadura espolvoreándola. Continúe revolviendo y agregando harina.
3. Finalmente, agregue 1 cucharada de aceite. Raspe el bol y baje a la mesa. Amase para obtener un bollo elástico y firme. Devuelva al bol aceitado, cubra y deje leudar durante 1 hora o hasta que crezca el doble. Utilícela para hacer ojales, pastelitos o ensaimadas.



PASTELITOS AL HORNO

Con abundante dulce de batata y un toque de queso que le da gusto sin ser pesado, estos pastelitos sin grasa son más livianos que los fritos y muy sabrosos.

INGREDIENTES

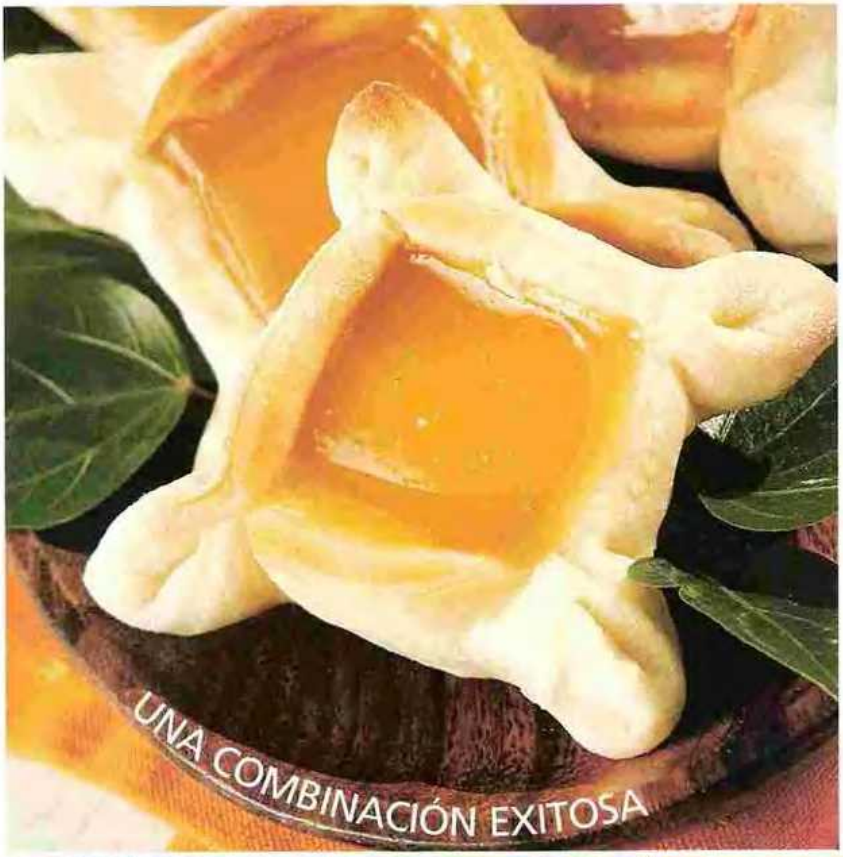
1/2 preparación de la masa canaria
250 g de dulce de batata
100 g de queso cremoso

Utensilios

1 palote, 1 cuchillo, 1 regla y 1 placa engrasada

PREPARACIÓN

1. Aplane la masa leudada (floja) con las palmas en la mesa enharinada, voltéela y disperse la harina en la mesa y sobre la masa para que no se pegue, continúe estirando con un palote hasta alcanzar un espesor de 3 mm.
2. Trate de llevar la forma a un rectángulo, humedezca levemente la masa, (una buena forma es acariciándola con la mano mojada y recorte cuadrados de 12 cm de lado, válgase de una regla y cuchillo).
3. Acomode una porción de queso en el centro (como una cucharadita de café) y una lámina cuadrada de dulce un poco más gruesa que la masa y de 6 cm de lado.
4. Levante las puntas para formar orejitas, con tres dedos, utilizando el índice de central y el pulgar y medio para unir pellizcando fuerte. Tiene que estar bien unido si no luego se cae. Si duda moje el sitio para que se vuelva adherente.
5. Levante las orejitas opuestas en diagonal y al mismo tiempo estire un poco la masa para lograr un espacio más grande para el dulce, ya que luego con el calor del horno se funde ocupando la zona libre.



6. Deje leudar un poco y hornee a fuego muy fuerte hasta que el dulce "hierva" y la masa tome color.
7. Deje enfriar por lo menos 10 minutos ya que el dulce toma mucha temperatura y quema.
8. Opcionalmente puede pincelar con manteca o miel la masa al salir del horno o con almíbar cuando ya esté frío.

ENSAIMADAS PORTEÑAS

Deliciosas facturas de grasa, más livianas que las medialunas, y con un método original para incluir la grasa y dulce en capas, como el hojaldre.

INGREDIENTES

1/2 preparación de masa canaria
100 g de grasa de cerdo
100 g de azúcar impalpable

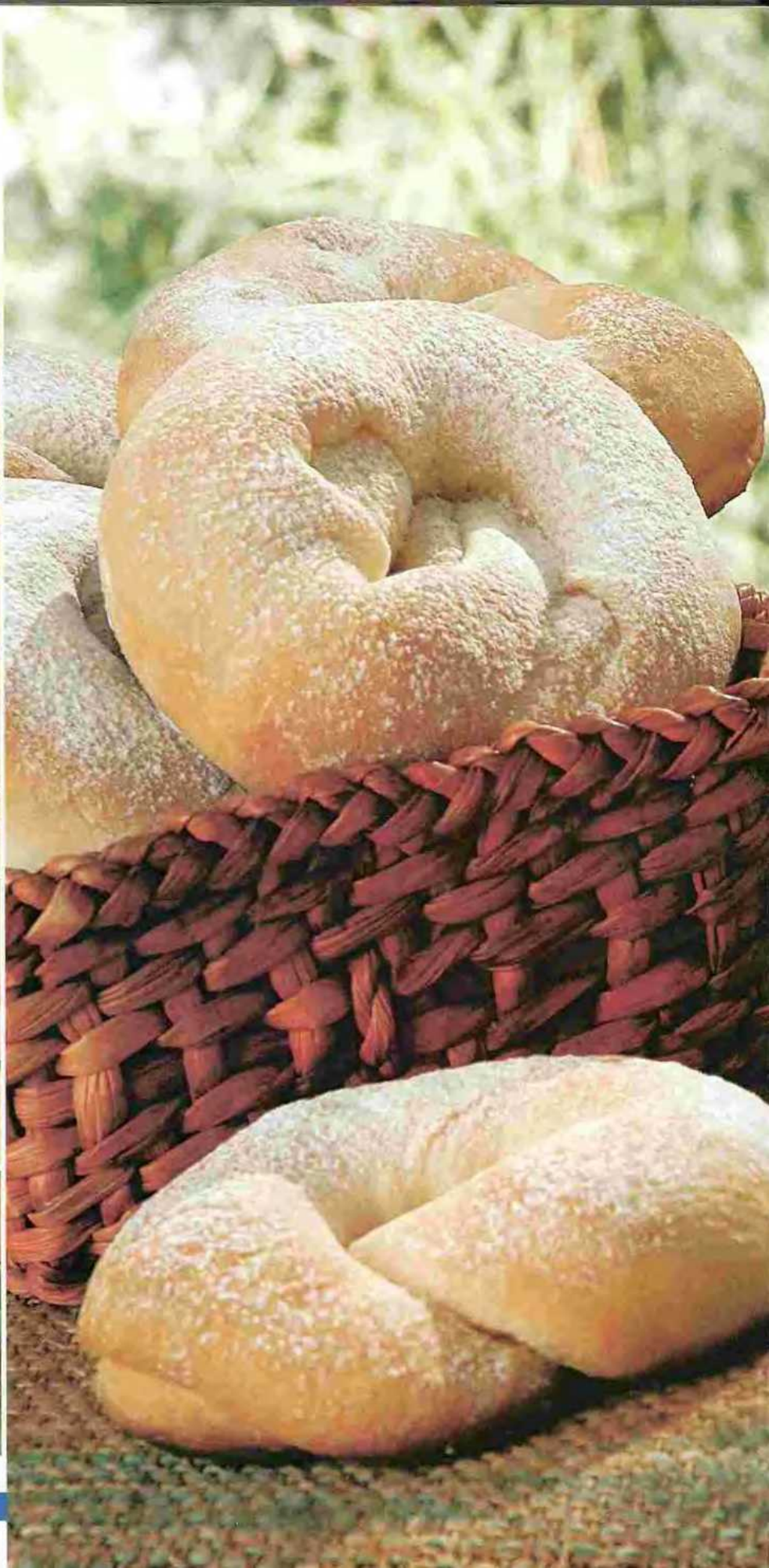
Utensilios

1 espátula, 1 palote y 1 placa engrasada

PREPARACIÓN

1. Corte bollos de unos 60 g, forme bolitas bien parejas, acomode separadas en la mesa para que no se toquen y cubra con un plástico para que no se sequen.
2. Prepare una mezcla con la grasa de cerdo, también llamada manteca de cerdo, y 3 cucharadas soperas del azúcar, mezcle con un tenedor hasta obtener una pasta espesa y untable.
3. Espolvoree la mesa con harina y aplane un bollito ya leudado (cuanto más leudado mejor se estira). Estírelo con el palote para formar un óvalo de 8 x 30 cm. La masa será muy delgada, como de 2 mm.
4. Con una espátula plástica unte una capa de la mezcla anterior, reparta uniformemente sujetando una punta del óvalo y "peinando" con la espátula en dirección contraria.
5. Enrolle formando un bastoncito de puntas aguzadas y acomode en la placa engrasada formando un espiral.
6. La forma del espiral no debe ser apretada para permitir que la masa se desarrolle al leudar, trate de dejar el labio del rollito hacia abajo, y fije la puntita debajo del espiral para que no se desenrolle.

7. Cubra y deje leudar hasta que las observe bien voluminosas. Hornee a fuego moderado-fuerte de 20 a 30 minutos, hasta que tomen color.
8. Deje enfriar y para servir espolvoree el resto de azúcar haciéndolo pasar por un colador.



OJALES

La masa es ideal para trabajar esta forma. Se puede decorar con almíbar o azúcar impalpable. También es una buena idea para realizar con otras masas, aunque no sean dulces.

INGREDIENTES

1/2 preparación de masa canaria

Utensilios

1 palote, 1 regla, 1 cuchillo, 1 tijera, 1 placa engrasada

PREPARACIÓN

1. Aplane la masa leudada (floja) con las palmas en la mesa enharinada, voltéela y disperse la harina en la mesa y sobre la masa para que no se pegue. Continúe estirando con un palote hasta alcanzar un espesor de 3 mm.
2. Recorte rectangulitos de 4 cm de ancho x 7 a 12 de largo, levante y pliegue, recorte con tijera y envuelva. Si el rectángulo es corto, sólo una vuelta, si es largo puede rotarlo dos o tres veces para darle efecto.
3. Acomode en la placa y deje leudar unos minutos en lugar tibio, hornee a fuego fuerte hasta que se doren.
4. Opcionalmente puede pincelar con manteca o miel la masa al salir del horno o con almíbar cuando ya esté fría.

FERMENTO DE AVENA Y YOGUR

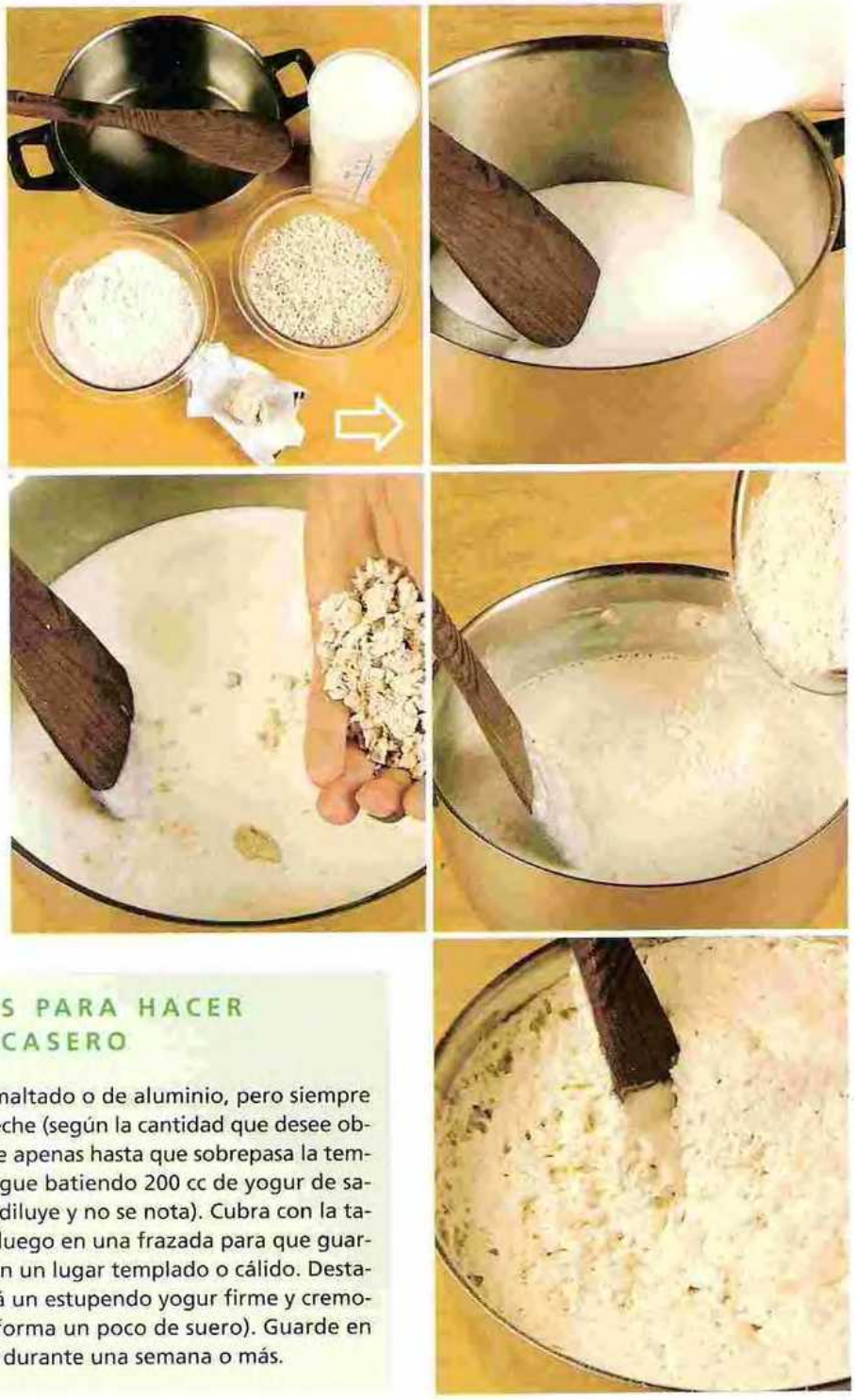
Para esta variedad de masa debe contar con una gran cantidad de yogur, como es muy fácil hacerlo en casa le recomendamos comenzar el día anterior. Siga las instrucciones y haga yogur de más, que a todos les gusta.

INGREDIENTES

1 litro de yogur
2 tazas de avena arrollada (mida 500 cc)
2 tazas de harina blanca común
1/2 cubito de levadura

PREPARACIÓN

1. Mezcle en una olla mediana el yogur con la avena, caliente al fuego para que apenas se entibie (esta vez 30° a 35° C). Agregue la levadura desmenuzada y la harina blanca mientras mezcla con un batidor de alambre. Agite 1 ó 2 minutos para incorporar aire y deje fermentar durante 20 minutos.
2. Agregue 1 cucharada sopera de sal gruesa y 2 de azúcar. Siga con las instrucciones de los siguientes panes. Esta masa sirve para repartir, si no, duplique las cantidades que mencionamos en el integral o el blanco.



INSTRUCCIONES PARA HACER YOGUR CASERO

Use una olla de acero o de metal esmaltado o de aluminio, pero siempre con tapa. Coloque de 1 a 3 litros de leche (según la cantidad que desee obtener), común o descremada. Caliente apenas hasta que sobrepasa la temperatura corporal (38° a 42° C), agregue batiendo 200 cc de yogur de sabor natural o de vainilla (el sabor se diluye y no se nota). Cubra con la tapa y envuelva primero en una tela y luego en una frazada para que guarde el calor. Deje así de 6 a 10 horas en un lugar templado o cálido. Destape y, como por arte de magia, tendrá un estupendo yogur firme y cremoso (si la temperatura es excesiva se forma un poco de suero). Guarde en la heladera; lo puede conservar bien durante una semana o más.

PAN DE AVENA BLANCO

De textura muy suave y esponjosa, esta masa levemente agria y perfumada puede modelarse de muchas maneras. Tenga en cuenta que leuda casi como la masa blanca.

COMPLEJIDAD	
90 MINUTOS	
20 MINUTOS	
30 MIN - 200° C	
4 PANES	

INGREDIENTES

1/2 preparación de masa fermentada, ya salada y azucarada
3 tazas de harina blanca
50 g de manteca a temperatura ambiente
Un puñado de avena arrollada para decorar

PREPARACIÓN

1. Agregue a la masa la manteca en trozos y harina blanca de a 1/2 tazas mientras revuelve. Cuando esté espesa, raspe con una espátula flexible y baje a la mesa enharinada.
2. Amase acunándola y trabaje durante 10 minutos. Cuando esté firme, elástica y no se pegue, devuelva al bol levemente enmantecado, cubra con plástico y deje reposar durante 1 hora.
3. Corte en porciones de 400 g (en cuatro) y modele bollos bien redondos y "armados": acomode la masa para que quede lisita y firme, con los pliegues unidos y hacia abajo.
4. Ruede por un poco de avena espolvoreada en la mesa y acomode en la placa enmantecada, dejando 4 cm entre un bollo y otro. Cubra con un plástico y deje leudar hasta que doble el volumen.
5. Precaliente el horno a 200° C y cocine durante 30 minutos hasta que tome un bello color dorado.

PAN DE AVENA INTEGRAL

Especial para aquellos que buscan una buena alimentación, sobre todo en la época invernal. Es nutritivo y calórico, sin dejar de ser un pan sano, para hacer tostadas o canapés naturales.

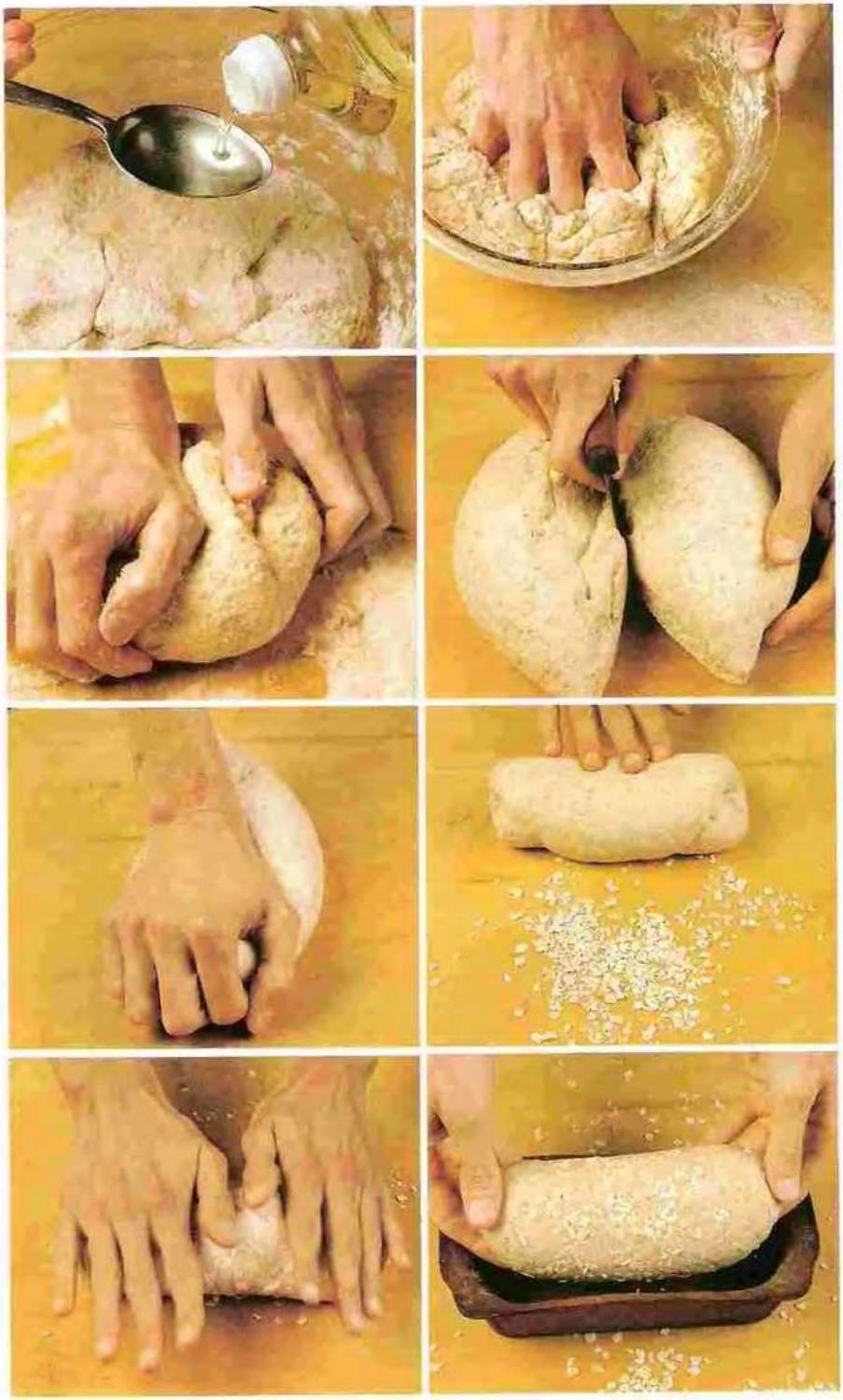
COMPLEJIDAD	
90 MINUTOS	
20 MINUTOS	
40 MIN-190° C	
3 PANES	

INGREDIENTES

1/2 preparación de la masa fermentada, ya salada y azucarada
3 tazas de harina integral de trigo
50 cc de aceite de maiz
Un puñado de avena arrollada para decorar

PREPARACIÓN

1. Agregue harina a la masa de a 1/2 tazas mientras revuelve. Cuando esté espesa, raspe con una espátula flexible, agregue el aceite, revuelva un poco más para incorporarlo y termine de limpiar el bol de masa adherida; baje a la mesa enharinada.
2. Amase acunándola y trabaje durante 10 minutos. Cuando esté firme y elástica y no se pegue, devuelva al bol levemente enmantecado, cubra con plástico y deje reposar durante 1 hora.
3. Corte en porciones de 600 g (en tres) y modele bollos bien redondos y "armados": acomode la masa para que quede lisita y firme, con los pliegues unidos y hacia abajo; estírelo al tamaño de su molde.
4. Ruede por un poco de avena espolvoreada en la mesa y acomode en los moldes. Cubra con un plástico y deje leudar hasta que aumente el volumen.
5. Precaliente el horno a 190° C y cocine durante 40 minutos hasta que quede dorado.



NATURALES Y NUTRITIVOS

CACHORIS LAKSMI

Estos paquetitos hindúes están impregnados de la pasión que transmite Laksmi al hacerlos. Además de seguir a su maestro con prácticas y meditación, ella cocina para su casa y para sus clientes. Hace comidas para freezer vegetarianas y ayurvédicas. Al probar estos pancitos rellenos uno tiene esa sensación de estímulo y satisfacción que producen las comidas condimentadas, como los embutidos o las empanadas picantes, pero sin grasa ni carne.

INGREDIENTES

Masa

1 taza de harina leudante
1 taza de harina integral
Una pizca de sal
Una pizca de cúrcuma
1/4 de taza de aceite de girasol
Agua tibia para amasar

Relleno

1 taza de brócolis en ramitas
1 taza de zanahorias cortadas en cubitos pequeños
1 taza de arvejas (frescas o de lata)
1 taza de choclo desgranado (fresco o de lata)

Condimentos

3 cucharadas de aceite
1 cucharada de semillas de mostaza
1/2 cucharada de curry, fenogreco, comino molido y jengibre

Panir (leche cuajada)

1 litro de leche (puede ser descremada)
Jugo de 1/2 limón

PREPARACIÓN

1. Masa: una las harinas con la sal y la cúrcuma. Agregue el aceite y agua muy de a poco para obtener una masa. Trabaje unos minutos hasta que se vea elástica.

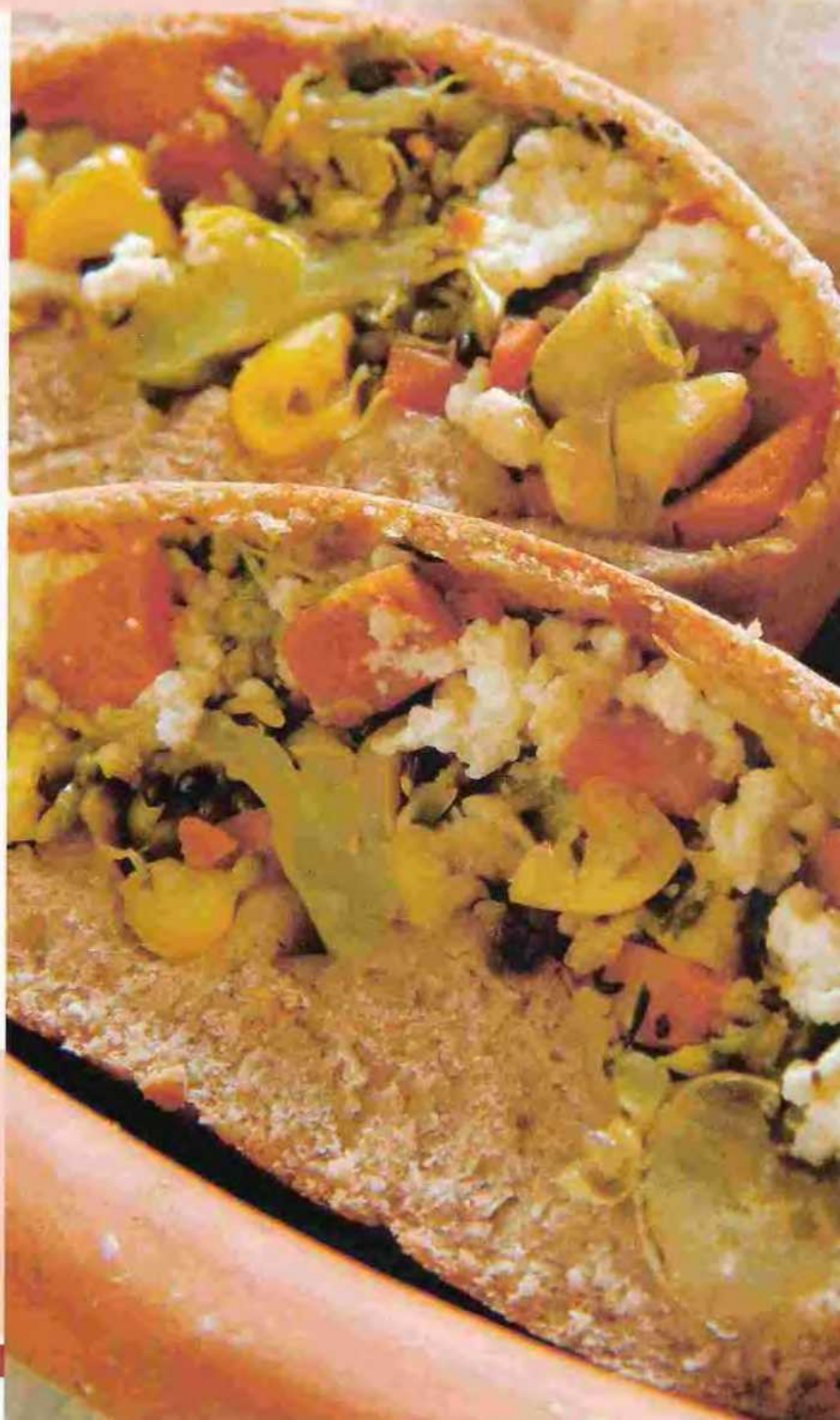
2. Relleno: coloque el aceite y las semillas de mostaza en un sartén o wok y tápela ya que saltan como los pochoclos. Agite y escuche como se frie. Agregue el brócoli y cocine a fuego moderado 3 ó 4 minutos hasta que se ablande; agregue entonces la zanahoria picadita y el resto de los condimentos. Sofria un poco más revolviendo. Agregue finalmente las arvejas y los granos de choclo, y continue a fuego suave durante 10 minutos con la sartén tapada y revolviendo ocasionalmente. Agregue la sal al final, cuando se enfria el panir.
3. Forme paquequitos y acomode en una placa, separados por dos dedos.
4. Hornee a fuego moderado, hasta que tomen color.

PANIR (LECHE CUAJADA)

1. Coloque 1 litro de leche en una olla mediana, lleve al fuego hasta que casi hierva (no revolver nunca). Agregue 1 chorrito de limón y observe que la leche comienza a cortarse de a poco.
2. Agregue un poco más de jugo si hace falta, debajo de la nata se observa el suero de tono verdoso. Deje hervir unos minutos, ya no desbordará; luego agregue el resultado en los condimentos anteriores. Reserve el suero para amasar otros panes.

TRABAJANDO A DOS MANOS....Y DOS PIES

Laksmi trabaja a dos manos en la cocina, y cuando tiene que amasar ¡utiliza tambien los pies!, coloca la masa ya un poco firme en una bolsa de polietileno, le saca el aire y la cierra con dos nuditos, la apoya en una tabla y la baja al piso delante de la mesada, se descalza y la pisa suavemente, con un pie y con otro, es un placer dice. Mientras tanto sigue picando verduras, sacudiendo la sartén en el fuego, revolviendo la leche, atendiendo el teléfono o a su hijo, y mientras tanto abajo... amasa. Una metáfora de lo femenino.



CACHORIS A LA TORRALLARDONA

Esta receta nos llega a través de Juana Torrallardona. La técnica de la masa es novedosa ya que se utiliza harina leudante y sabrosos condimentos, como en la comida de la India.

COMPLEJIDAD	
2 HORAS	
-	
30 MINUTOS - 220° C	
12 UNIDADES	

INGREDIENTES

Masa

2 tazas de harina leudante
3/4 de taza de leche
1/4 de taza de aceite

Relleno

1 morrón
6 cucharadas de aceite
1 cucharada de curry
1/2 cucharada de comino molido
1/2 cucharada de cúrcuma
1/4 de cucharada de aji molido
Sal a gusto
2 zapallitos grandes cortados en cubos
4 zanahorias picaditas
12 cucharaditas de ricota

PREPARACIÓN

Relleno: lave el morrón, extraiga las semillas y pique en cubitos pequeños. Vierta el aceite en una olla de fondo grueso, caliente a fuego moderado, agregue los condimentos para freír unos segundos y agregue el morrón hasta que se dore un poco.
Continúe agregando las zanahorias y los zapallitos hasta que estén casi cocidos (estos rellenos irán luego al horno donde sufren una nueva cocción). Sale al final. Agregue la ricota, fría o tibia, de a cucharaditas. Revuelva apenas y rellene las masas.

Masa: coloque la harina leudante en un bol, vierta la leche y el aceite, y revuelva. Amase un poco, corte bolitas de 3 cm de diámetro (salen de 10 a 12). Aplane enseguida y rellene. Forme paquequitos y acomode en una placa, separados por dos dedos.
2. Hornee enseguida a fuego moderado, hasta que tomen color y burbujee el relleno.